집에서 건강을 보호하는 요령

KOREAN

우리는 매일 가정에서 공기, 물, 흙, 식품 및 제품에 포함된 화학 또는 오염 물질에 노출됩니다.

세입자로서 일산화탄소, 곰팡이, 납, 석면, 또는 라돈과 같은 화학 또는 오염 물질이 건강에 미칠 수 있는 영향이 염려될 경우, 집주인과 이야기하십시오. 다음은 자신과 주변 사람들을 보호하는 데 도움이 되는 몇 가지 요령입니다.

Health Canada Santé Canada

Canada

가정용 화학 제품을 안전하게 구매하고 사용하며 보관하기

라벨을 읽고 안전한 사용과 폐기에 관한 모든 지침을 따르십시오. 가정용 화학 제품 앞면에 있는 위험 기호를 찾아보시면 도움이 될 것입니다.

부식을 일으키는	독	불에 잘 타는	폭발성의

가정용 화학 제품은 원래 용기에 단단히 밀봉하여 보관하 시고, 어린이의 손과 애완동물이 닿지 않는 곳에 두고 안전하게 잠가 두십시오. 또한, 가정용 화학 제품들을 서로 섞지 마십시오. 표백제 및 암모니아와 같은 일부 혼합물은 유해한 가스를 생성할 수 있습니다. 이러한 제품은 식료품, 물, 그리고 화염에서 멀리 보관하십시오.

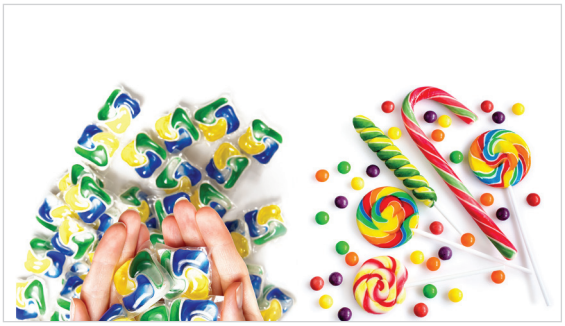
누군가가 가정용 화학 제품으로 인해 피해를 입었다고 의심되는 경우, 즉시 독극물 센터나 의료 서비스 제공자에게 연락하십시오.

의약품 및 가정용 화학제품을 안전하게 버리기

사용하지 않거나 유효기간이 지난 처방 약, 일반 의약품 및 천연 건강기능식품은 적절한 폐기를 위해 가까운 약국으로 가져오십시오.

남은 가정용 화학 제품은 유해 폐기물 처리장으로. ` 가져가시고, 문의사항은 지자체에 확인하십시오. **약품이나 화학 제품을 하수구로 흘리거나, 변기에 버리지 마십시오.** 적절한 폐기는 토양, 공기 및 물의 오염을 방지하는 데 도움이 됩니다.

캡슐형 세탁 세제와 얼룩 제거제를 안전하게 보관하기



캡슐형 세탁 세제와 얼룩 제거제를 안전하게 보관하기
캡슐형 세탁 세제는 인지 장애가 있는 어린이와 성인에게 작은 크기와 밝은 색상으로 인해 음식이나 장난감으로 오인 될 수 있습니다. 누군가 이러한 제품을 삼킨 것으로 의심되는 경우 즉시 응급 치료를 받으십시오. 이러한 제품을 삼킬 경우 심한 복통, 구토 또는 호흡 곤란을 유발할 수 있습니다.

탈크의 대한 노출을 최소화하기

폐에 해로울 수 있으므로 탈크 (talc) 가 포함된 가루 분을 흡입하지 마십시오. 여기에는 베이비 파우더, 가루형 바디 및 페이스 파우더가 포함될 수 있습니다. 여성 생식기 부위에 탈크가 함유된 제품을 사용하면 난소암을 유발할 수 있습니다.

미술과 공예 시, 붕산 사용하지 않기

슬라임, 반죽, 퍼티 또는 공작용 점토를 만들기 위해 붕산 (붕사, 콘택트렌즈 용액, 눈 세척 용액) 을 사용하지 마십시오. 붕산에 과다 노출되면 발달과 생식능력에 영향을 미칠 수 있습니다. 노출을 줄이기 위해 사용 후 손을 씻고 입에 들어가지 않도록 주의하십시오.

납 성분 페인트 확인하기

1991년 이전에 건축된 주택은 새로운 페인트 아래에 납 기반 페인트 또는 납 기반 페인트 베이스 코트가 있을 수 있습니다. 집에 칠해진 페인트에 납이 포함되어 있다고 생각되면 테스트를 받으십시오. 공인 검사관이 가정의 페인트 납 수치를 측정하거나, 테스트 실험실로 페인트 조각 샘플을 우편으로 보낼 수도 있습니다. 만약 납 기반 페인트가 있는 경우 전문가를 고용하여 제거하는 것을 고려하십시오. 밑에 칠해진 납 페인트가 손상되지 않았다면, 덧칠을 하는 것도 허용 가능한 방법이 될 수 있습니다. 유해한 먼지를 방출할 수 있으므로 납 페인트를 연마하거나 긁어내거나 태우지 마십시오. 납은 특히 뇌, 신경계, 혈액 시스템 그리고 신장에 많은 해로운 영향을 미칠 수 있습니다. 어린아이들의 경우 신체가 아직 발달 중이기 때문에 낮은 수준이라도 납에 노출될 경우 큰 위험이 됩니다.

식수에서 납 노출 줄이기

연방 배관 규정은 1975년까지 파이프의 재료로 납을 허용했으며 1986년까지 배관에 납 기반 땜질의 사용을 허용했습니다. 일부 다른 황동 배관 부품이나 수도꼭지에도 납이 포함될 수 있습니다. 이 납은 파이프에 몇 시간 동안 방치되어 있을 경우 식수에 스며들 수 있습니다. 식수에 납이나 기타 금속이 우려된다면 마실 물, 요리 또는 이유식에 사용할 물을 준비 하기 전 물이 차가워질 때까지 틀어 두십시오. 이것은 배관에서 납 및 기타 금속에 노출될 위험을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다. 매달 수도의 에어레이터와 정류망을 점검하십시오. 만약 잔해물이 발견되면 납을 포함할 수 있는 모든 입자가 제거되도록 청소하십시오. 수도꼭지에 있는 가정용 정수 필터는 물에서 납을 제거하는데 효과적인 방법입니다. 필터를 올바르게 설치 및 관리하고 납 제거에 대한 NSF 국제 표준 인증을 받았는지 확인하십시오.

석면 확인하기

1990년 이전에는 방화 및 방한 그리고 소음 차단을 위해 석면이 일반적으로 사용되었습니다. 만약 수리 또는 철거를 계획 중이거나, 가정에 석면이 포함되어 있을 수 있다고 생각되는 건축 자재가 있는 경우 전문가에게 문의하여 석면 테스트를 받을 수 있습니다. 여기에는 단열재, 외장재, 바닥 또는 천장 타일, 시멘트 및 석고와 같은 재료가 포함됩니다. 만약 전문가가 석면을 발견하면 자격을 갖춘 석면 제거 전문가를 고용하여 이를 제거하십시오. 당신의 건강과 가족의 건강에 위험을 증가시킬 수 있는 손상된 석면 물질을 피하십시오. 석면 섬유를 흡입하면 암 및 기타 질병을 유발할 수 있습니다. 석면이 포함된 재료가 양호한 상태로 제품에 단단히 부착되어 벽이나 마루판 뒤에 밀봉되어 있거나 다락에 분리하여 손상을 가하지 않으면 일반적으로 건강에 큰 위험은 없습니다.

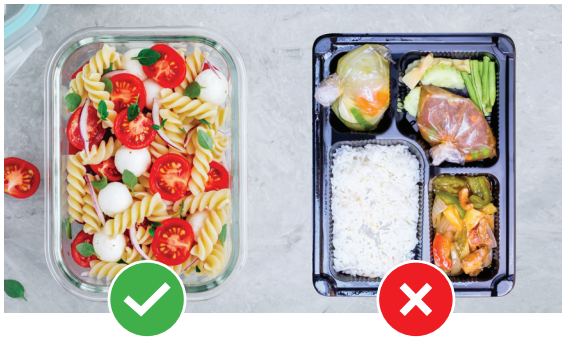
석면을 발견할 수 있는 곳

- 건축 단열 (불연성 건축 재료)
- 바닥 및 천정 타일
- 주택 외벽
- 보일러 및 난방 시스템
- 자동차 와 트럭 브레이크 패드
- 시멘트와 벽토

식품을 안전하게 보관하기

유리 또는 스테인리스 스틸과 같은 식품 등급 용기에 식품을 보관하십시오. 뜨거운 음식을 담는 용도가 아닌 플라스틱 용기에 뜨거운 액체를 붓지 마십시오. 열로 인해 플라스틱이 음식에 스며들 수 있습니다.

전자레인지용 용기 사용하기



가열하기 전에 스티로폼 쟁반이나 일부 플라스틱 용기와 같이 전자레인지에 사용할 수 없는 포장재에서 식품을 꺼내십시오. 전자레인지 사용 가능 라벨이 붙은 유리, 세라믹 및 플라스틱 용기와 플라스틱 랩을 사용하십시오. 마가린이나 요거트 통과 같은 일회용 용기는 전자레인지에서 휘거나 녹는 경향이 있어 잠재적으로 유해한 화학 물질이 음식에 스며들 수 있습니다.

조리시 레인지 후드 사용하기

오븐이나 스토브를 사용할 때는 수증기와 공기오염물질을 배출하기 위해 레인지 후드를 최고 설정으로 작동하십시오. 만약 레인지 후드나 외부 환기팬이 없는 경우 가능하면 창문을 여십시오. 우리가 음식을 튀기거나 굽거나 볶거나 태울 때, 조리된 음식, 지방 그리고 기름의 작은 입자가 공기 중에 떠다닐 수 있습니다.

집에서 라돈 가스 테스트하기

라돈은 토양과 암석에 있는 우라늄이 분해 될 때 자연적으로 발생하는 방사성 가스입니다. 라돈은 눈에 보이지 않고 무취이며 아무 맛이 없습니다. 라돈이 땅에서 실외 공기로 방출될 때는 공기 중에 희석되어 문제가 되지 않습니다. 그러나 집과 같은 밀폐된 공간에서는 높은 수준으로 축적될 수 있고, 이는 당신과 당신 가족의 건강에 위험이 될 수 있습니다.

- **라돈 노출은 비흡연자의 폐암 원인 1위입니다.** 실내 공기에 높은 수준의 라돈이 노출되면 폐암 발병 위험이 높아집니다. 암의 위험은 라돈 수치와 그 수치에 노출된 기간에 따라 달라집니다. 라돈 노출과 담배를 함께 사용하면 폐암 위험이 크게 증가 할 수 있습니다.
- **캐나다의 모든 가정에는 라돈 가스가 있습니다.** 라돈 농도 수준은 옆집과 비슷한 디자인의 집이라도 각기 다를 수 있습니다. 집의 나이, 건축 유형 또는 위치와 관계없이 집의 라돈 수준을 확인하는 유일한 방법은 테스트를 하는 것입니다.
- **당신과 당신 가족의 폐암 위험을 줄이기 위해 집의 라돈 테스트를 하십시오.** 장기 테스트 키트를 구입하려면 **www.takeactiononradon.ca.** 을 방문하십시오. 올바르게 테스트를 완료하려면 가을 또는 겨울 동안 최소 3개월은 지침을 철저히 따라야 합니다.

가정에서 금연하기

담배와 대마초 연기에서 발견되는 독성 화학 물질은 간접흡연으로 숨을 들이마실 때 흡입됩니다. 간접흡연에 노출된 비흡연자는 폐암, 관상동맥 심장 질환 및 호흡기 질환의 위험이 증가합니다.

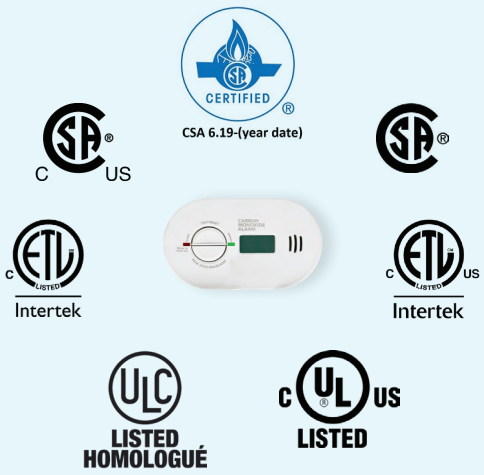
양초와 향 사용 줄이기

양초와 향은 다른 실내 공기 오염 물질과 그 입자의 원인이 될 수 있습니다. 입자는 일반적으로 연기, 그을음, 액체 또는 에어로졸의 고체 입자 또는 곰팡이, 박테리아, 꽃가루 그리고 동물 비듬과 같은 생물학적 물질로 구성됩니다. 이것들을 흡입하면 건강에 해로울 수 있습니다.

인증된 연기 및 일산화탄소 경보기 설치하기

제품에 직접 CSA, cUL, ULC 또는 cETL과 같은 캐나다 인증 마크가 있는 연기 및 일산화탄소 경보기를 구입하십시오. 특히 침실 근처의 복도에 최소 1개의 일산화탄소 경보기를 설치하고, 층당 1개씩 설치하는 것이 좋습니다. 연기 및 일산화탄소 경보기를 정기적으로 테스트하십시오. 제조업체에서 권장하는 대로 배터리와 알람 자체를 교체하십시오. 일산화탄소에 노출되면 공기 중 일산화탄소의 양에 따라 피곤함과 두통에서 흉통 심지어 사망에 이르기까지 다양한 건강 문제가 발생할 수 있습니다. **집을 임대한 경우,** 임대한 집에 캐나다 인증 연기 및 일산화탄소 경보기가 있는지 확인하십시오.

캐나다에서 인증한 일산화탄소 경보기 증명서



곰팡이 확산 방지하기

집안에 곰팡이가 보이거나 습기가 너무 많은 부분이 있는지 점검하십시오. 필요한 경우 가습기나 제습기를 사용하여 습도를 30~50%로 유지 하십시오. 바닥, 벽, 창유리, 직물 및 카펫에 얼룩이나 변색이 있는지 확인하십시오. 퀴퀴한 "흙" 냄새가 나는지 확인 하십시오. 만약 소량의 곰팡이가 발견되면 주방세제와 물로 청소하십시오. 표백제를 사용할 필요는 없습니다. 만약 넓은 범위의 곰팡이를 청소해야 하거나, 청소 후에도 계속 곰팡이가 생기는 경우에는 전문가를 고용하는 것을 (또는 집주인과 상의하는 것을) 고려하십시오. 더 많은 곰팡이가 생기지 않도록 근본적인 원인 (물로 인한 손상, 과도한 습도 또는 부족한 환기)이 해결되도록 하십시오. 곰팡이에 노출되면 눈, 코, 목 불편감과 같은 건강에 영향을 주며, 천식 증상을 악화시킬 수 있습니다.

곰팡이가 생길 수 있는 물건들

- 가구
- 카페트
- 장난감
- 천장
- 책
- 화장실
- 벽
- 베개 / 매트리스
- 젖을 수 있는 물건

먼지와 미세물질 줄이기

먼지와 흙을 제거하기 위해 젖은 천이나 대걸레로 딱딱한 바닥과 표면을 **청소하시고,** 매주 진공청소기로 청소하십시오.

먼지를 비롯한 미세먼지를 걸러내기 위해 가능하면 HEPA (고효율 미립자 공기) 필터가 장착된 진공청소기를 **사용하십시오.**

매트리스와 베개는 커버를 사용하고 매주 침구를 **세탁하십시오.** 먼지와 먼지 진드기에 노출되면 알레르기 반응이 일어날 수 있고 천식과 같은 기존 질환의 상태를 악화시킬 수 있습니다.

저휘발성 유기 화합물 제품을 선택하고 사용하기

더 적은 휘발성 유기 화합물을 방출하는 "저배출" 또는 "저휘발성 유기 화합물" 이라고 라벨이 붙은 제품을 사용하십시오. 휘발성 유기 화합물을 방출하는 페인트, 바니시 및 접착제는 확연한 냄새가 납니다. 또한, 포름알데히드 제한을 충족하는 복합 목재 제품을 사용하십시오. 이러한 제품에는 **"TSCA Title VI 준수"** 라벨 문구가 있습니다. 복합 목재 제품에는 가구, 캐비넷, 조리대 및 바닥재가 포함됩니다. 포름알데히드는 일반적인 휘발성 유기 화합물입니다.

가정에서 오존 줄이기

오존이 최고조에 달할 때 (보통 오후) 에는 창문을 여는 대신 에어컨을 사용하십시오. 집에 있는 일부 공기청정기와 기타 전자장비는 소량의 오존을 방출하므로, 공기청정기를 신중하게 선택함으로 가정의 오존 레벨을 낮출 수 있습니다. 지상의 오존 레벨은 도시 스모그의 핵심 구성 요소이며, 실내 공기를 오염 시킬 수 있습니다. 오존에 장기간 노출될 경우 폐 기능이 저하 될 수 있습니다.

Health Canada는 캐나다 국민들이 건강을 유지하고 개선하는데 도움을 주는 연방 기관입니다. Health Canada는 캐나다 모든 국민들의 삶을 개선하고 수명과 라이프 스타일 및 효과적인 공공 의료 시스템 사용 측면에서 세계에서 가장 건강한 국가로 만들기 위해 최선을 다하고 있습니다.

Également disponible en français sous le titre : Conseils pour votre santé à la maison.

추가 정보를 원하시면 다음으로 연락하시기 바랍니다: Health Canada
Address Locator 0900C2 Ottawa, ON K1A 0K9 | 전화: 613 957 2991 | 무료전화: 1 866 225 0709
팩스: 613 941 5366 | TTY: 1 800 465 7735 | 이메일: publications-publications@hc-sc.gc.ca

© His Majesty the King in Right of Canada, as represented by the Minister of Health, 2023
발간일: July 2023. 이 출판물은 출처를 완전하게 밝히는 경우에 한하여 승인 없이
개인적 또는 내부 사용 용도로만 복제할 수 있습니다. 공중 보건 부문의 리더십, 협력,
혁신 및 행동을 통한 국민들의 건강 증진 및 보호—캐나다 공공 보건국

PRINT CAT.: H139-53/2023KOR ISBN: 978-0-660-67517-6 PUB.: 230298
PDF CAT.: H139-53/2023KOR-PDF ISBN: 978-0-660-67516-9